



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00504) Fehérvár 11-14	Erdei gyümölcsstea, Kockasajt [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tej 1,5% [7], Méz, Félbarna kenyér[1,(7)], Liga margarin(7)			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Lilahagyma, Zsemle[1], Almás tea			Tejeskávé[1,7], Kakaós kalács[1,3,7]			Csipkebogyó tea, Párizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 207,69 Kcal / 868,14 KJ			Energia: 269,81 Kcal / 1 127,81 KJ			Energia: 206,02 Kcal / 861,16 KJ			Energia: 180,08 Kcal / 752,73 KJ			Energia: 219,41 Kcal / 917,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,51 g	5,55 g	3,00 g	12,98 g	6,60 g	2,90 g	7,00 g	6,30 g	1,34 g	9,26 g	4,21 g	2,04 g	7,06 g	8,66 g	2,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,59 g	10,00 g	1,00 g	39,28 g	24,30 g	1,34 g	30,20 g	10,00 g	0,91 g	25,97 g	8,99 g	0,34 g	28,20 g	10,00 g	1,27 g		
1,7			1,7			1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00504) Fehérvár 11-14	Zelleres burgonyakrémleves [1,7,9], Tarhonyáshús[1], Mongol saláta[15,(12)], Pirított zsemle[1]			Magyaros zöldségleves [1,9], Párolt csirkemell, Meggymártás[1,7], Pirított dara[1]			Csontleves [9,(1)], Sertés pörkölt, Lencsefőzelék [1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Májgombóc mirelit[6,(1)]			Fokhagyma krémleves [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Panírozott halrudak[1,3,4,(2,6,7,9,10)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Gyümölcs			Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka [1]		
		Energia: 711,34 Kcal / 2 973,40 KJ			Energia: 787,94 Kcal / 3 293,59 KJ			Energia: 785,06 Kcal / 3 281,55 KJ			Energia: 815,10 Kcal / 3 407,12 KJ			Energia: 705,22 Kcal / 2 947,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,89 g	32,82 g	9,77 g	28,12 g	24,50 g	4,80 g	38,68 g	41,89 g	11,55 g	21,80 g	37,22 g	7,89 g	22,34 g	29,32 g	6,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,05 g	0,08 g	2,53 g	111,73 g	18,07 g	3,58 g	62,44 g	1,55 g	4,32 g	97,10 g	9,99 g	3,70 g	86,44 g	9,99 g	2,83 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,6,7,9,10,(12)			1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1				
Uzsonna	(00504) Fehérvár 11-14	Kenőmáj(1,6,7,10), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Házi húskrém[3,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom			Alma, Fahéjas csiga[1,7,(6,12)]			Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsjoghurt 125g.[7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]		
		Energia: 105,35 Kcal / 440,36 KJ			Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ			Energia: 278,05 Kcal / 1 162,25 KJ			Energia: 205,50 Kcal / 858,99 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,97 g	1,69 g	0,07 g	21,23 g	6,67 g	1,64 g	4,04 g	12,54 g	0,00 g	9,24 g	8,95 g	2,94 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,39 g	0,00 g	0,56 g	27,39 g	0,00 g	1,53 g	35,10 g	0,00 g	0,01 g	22,13 g	0,00 g	1,30 g	41,87 g	22,45 g	0,93 g		





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,3,7,(6),(10)	1,3,(7)	1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,7

Zólyominé Hetesi Andrea
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

